

Alumnitrail Sahara, Marokko, 20-25 oktober 2020

Facilitators Esther Koning, Joost Leeftang



Vluchtschema

Vlucht- 20 oktober: 18:40-01:20 Amsterdam

(via Casablanca) naar Ouarzazate

Retourvlucht - 25 oktober: 07:50-16:05 Ouarzazate

(via Casablanca) naar Amsterdam

Kosten

Bij 6 deelnemers rond de € 1.900,00,

bij 10 deelnemers rond € 1.600,00,

inclusief kennismakingsbijeenkomst, vluchten, logistiek, eten en overnachtingen.

Het Programma

Het programma zal rond 5/6 dagen in Marokko worden gebouwd. Tijdens deze dagen trekken we door de woestijn bij Erg Chagaga.

Alle fundamenteën van het FNL-parcours zullen aanwezig zijn, inclusief raadgevingen, eenzaamheid en meditatie, maar dit programma zal alleen rond de woestijn zelf worden gebouwd. Dit betekent dat er geen intakegesprek en geen Foundation- en Integration Workshop zal zijn.

Een kennismakingsgesprek zal van tevoren in Nederland worden gepland (oktober 2020) om de verwachtingen en wensen van de deelnemers te verkennen en input voor het programma te verzamelen.

Het doel van het programma is het verdiepen en verbreden van de ervaringen en inzichten verkregen tijdens de vorige trail(s) van de deelnemers. En om de effecten daarvan in het dagelijks leven te evalueren en te verbeteren, zowel vanuit een persoonlijk, privé als professioneel perspectief. Wat is de volgende stap in je persoonlijke groeireis, hoe ziet die stap eruit, wanneer bereik je je top van de berg?



Reisprogramma



20 oktober

Avondvlucht en vervoer van vliegveld Ouarzazate.
Overnachting Ouarzazate.



21 oktober

Ontbijt, vroeg vertrek met jeeps naar de woestijn.
Start wandeltocht met kamelen.
Opzetten kamp, vuur, diner en overnachting in
nomadententen, kampvuur en diner.



22 & 23 oktober

Kamelentrektocht door de hoge Erg Chegaga
zandduinen en overnachting in nomadententen.



24 oktober

Trektocht tot de lunch.
Jeep naar Foug Zguid na de lunch
Overstappen op vervoer naar Ouarzazate.
Diner in Ouarzazate en programma en
overnachting.



25 oktober

06:00-06:30 Vervoer naar vliegveld Ouarzazate
06:30-07:50 Inchecken
07:50-16:05 Vlucht naar Amsterdam met stop in
Casablanca



Voor wie is deze trail?

Wie kan meedoen?

Iedereen die een of meer FNL trails heeft gedaan; zowel deelnemers als facilitators. Je moet je op je gemak voelen met de principes van dit specifieke pad, zonder het 'normale' voor- en na-programma van de Wilderness Transformation Trails.

In onze community is een grote behoefte aan handvatten hoe je het bijzondere trailgevoel vast kan houden. Dat gaat niet vanzelf. Eenmaal terug in de hectiek van het dagelijkse bestaan blijft dit een grote uitdaging voor veel mensen. Binnen de kortste keren verval je thuis en op werk weer in oude patronen. Om je trailgevoel vast te houden, is het van belang om een paar keer per jaar echt tijd voor jezelf te creëren.

Daarom bieden we deze alumni trail naar Marokko aan. Tijd Voor deze trail moet je redelijk fit zijn, we wandelen 5-6 uur per dag door de woestijn en over de zandduinen. Je bagage wordt gedragen door kamelen.

Deze trail kun je gebruiken om je ervaringen en inzichten uit de trail consolideren en verdiepen. Verbinding maken met jezelf en andere FNL-ers in de natuur. Met ruimte voor stilte, reflectie en sharing.



Trailprincipes

Tijdens de trail handelen we vanuit de volgende principes

Silence – Gedurende de trail zijn er momenten dat we stil zijn.

Simplicity (eenvoud) - We laten alles wat ons aan de civiele wereld herinnert achter ons.

Horloge, telefoon, iPod etc. en ook wegen, bruggen of andere door mensenhanden gebouwde zaken. We zorgen geheel voor onszelf, dragen zelf wat we nodig hebben aan kleding, voedsel etc. We hoeven ons aan geen enkel programma of prestatimaatstaf te houden. “We gaan met de flow.”

Service - We hebben respect voor de natuur en de natuur zal dat respect op verschillende manieren belonen.

Servant leadership/dienend leiderschap wordt gevoeld doordat we de zorg voor elkaar dragen.

Sharing - Naast het spontane delen van onze ervaringen gedurende de dag hebben we één of meerdere keren per dag een council, tenzij er geen behoefte is. In de council delen we openhartig en stellen ons kwetsbaar op. Wat we delen is volledig vrij en niemand dient zich verplicht te voelen om te spreken, “ten dienste van de groep”. Je hoeft alleen te delen wat jij voelt en waarvan je voelt dat je het wilt delen. We stimuleren om oprecht vanuit je hart te spreken. Alles wat gedeeld wordt blijft binnen de groep (**Secrecy**).

Sensing - We voelen wat er aan de orde is en wat we willen doen, welke kant we op willen gaan. We voelen ons niet verplicht aan het programma of enig ander plan. Het programma is een persoonlijke reis (Self) en geen groepsproces. Het gaat om “met jezelf bezig zijn” en niet om te oordelen over de anderen.



Paklijst

Hieronder vind je een lijstje met zaken die we je adviseren je om mee te nemen op je reis

Documenten

Paspoort

Als je naar Marokko reist heb je een internationaal paspoort nodig dat na terugkomst in Nederland nog minimaal 3 maanden geldig is.

Kopie van paspoort en verzekeringspas

Medisch paspoort (indien van toepassing)

Pinpas en Credit Card

Kleding

Warme kleding voor de avond/nacht

Shirts met lange mouwen

Lange en makkelijk zittende (katoenen of linnen) broeken.

Sjaal voor vrouwen om het hoofd te bedekken

Bergschoenen

Wandelsokken

Slippers

Overig

Lakenzak

Dagrugzak

Zaklantaarn of hoofdlamp

Fotocamera



Zonnebrandcrème

Hoofdbedekking

Reservebril (wanneer je contactlenzen draagt)

Zonnebril (goed afsluitend rond de ogen)

Batterijen voor camera/zaklantaarn

Oplader voor mobiele telefoon

Plastic zak ter bescherming camera voor zand

tijdens de woestijntocht)

Flesje desinfectiemiddel.

Hygiëne

Hygiënedoekjes (eventueel voor tijdens de woestijntocht)

Vochtige doekjes voor gezicht (eventueel voor

Praktische voorbereiding

Kleding

Je gaat reizen naar een gebied met een andere cultuur (de Islam), waar dus andere normen en waarden gelden over kleding voor mannen en vrouwen. Aangezien je reis zo lokaal mogelijk is vragen wij je je aan te passen aan de lokale cultuur en waar mogelijk ook qua kleding.

Luchtige en makkelijk zittende kleding is raadzaam, die bepaalde delen van het lichaam (zowel bij man én vrouw) bedekken.

Voor een vrouw zijn goede voorbeelden T-shirts tot minstens aan de elleboog en comfortabele, wijde (katoenen of linnen) broeken die de benen bedekken en die je ook beschermen tegen de zon. Dit is wel zo handig en belangrijk wanneer je op een kameel zit of aan het wandelen bent in de bergen.

Voor een man zijn hemdjes zonder mouwen en korte broeken die tot boven de knie komen niet gebruikelijk in het lokale Marokkaanse leven. Gewone T-shirts zijn prima en shirts met lange mouwen zijn ook handig om mee te nemen.

Hygiëne en andere bruikbare tips

Standaarden over hygiëne verschillen per land, door onder andere de beschikbare voorzieningen, klimaat en culturele tradities. Er zijn dan ook verschillen tussen de Nederlandse norm en de Marokkaanse norm.

Wij raden je aan om op het volgende te letten gedurende je reis:

Drink geen water uit de kraan of waterput, maar drinkwater uit flessen/bidons. Was waar mogelijk altijd je handen. Gebruik eventueel hygiëne doekjes of desinfecterende gel in de woestijn;

Drink voldoende water, helemaal tijdens de woestijntrekking.

Zorg ervoor dat je altijd een fles water met je meedraagt.

Eten

In Marokko is het, net als vaak in Nederland, gebruikelijk dat tijdens maaltijden iedereen tegelijkertijd eet en drinkt. Mocht je in het openbaar wat eten, zorg er dan altijd voor dat je genoeg eten bij je hebt, aangezien het in Marokko een gebruik is om eten te geven als iemand erom vraagt. De eerste twee keer dat je een Marokkaan iets aanbiedt zal hij of zij waarschijnlijk afwijzen. Na de derde keer zal hij of zij het aannemen. Omdat je heel lokaal reist verwacht de bevolking dit eigenlijk ook een beetje van jou, wat voor veel wederzijds respect zal zorgen. Als je iets krijgt aangeboden wat je eigenlijk niet wil, accepteer dan bij aandringen een klein beetje en geef daarna aan dat je al vol zit.

Handen schudden

Handen schudden gebeurt veel in Marokko. Geef altijd een slappere hand dan je gewend bent, aangezien de stevige handdruk in Marokko de wens heeft om te overheersen. Na het schudden van de breng je je rechterhand even kort naar je borstkas, voor een teken van respect.

Fotograferen

Veel lokale mensen en met name (oudere) vrouwen vinden het niet fijn om gefotografeerd te worden. Wanneer je het vooraf netjes vraagt (indien noodzakelijk met hulp van onze gids) dan kan je wellicht toch mooie foto's maken van mensen van dichtbij. Zeker wanneer je de Franse taal spreekt en uitlegt waarom je de foto wilt maken, is de kans groter tot succes en verklein je de kans dat de lokale bevolking zich hier ongemakkelijk door voelt.

Facilitators

Esther Koning is facilitator en coach. Ze faciliteert sinds 2016 trails voor de FNL en organiseert daarnaast tailor-made trails voor teams die een gezamenlijke ambitie willen realiseren. Esther is 12 jaar actief als coach en heeft 23 jaar ervaring als marketing & communicatie manager.



Ik word blij als mensen leiderschap & bezieling tonen. Ik ben van mening dat de wereld, organisaties maar vooral ook onze partners en kinderen leiders nodig hebben die bezield zijn, die echt hart hebben voor hun omgeving, hun thuis en hun klanten. Die die het lef hebben om zich te ontwikkelen, zich kwetsbaar op te stellen en hun aannames te onderzoeken. Mannen en vrouwen die bereid zijn bij zichzelf te beginnen.

Joost Leeftang heeft een achtergrond in het grote bedrijfsleven, 25 jaar lang in verschillende leidinggevende posities in binnen en buitenland.

Op basis van deze ervaringen heeft hij bewust gekozen voor het sociaal ondernemerschap uit de overtuiging dat een bedrijfsmatige aanpak de manier is voor het realiseren van maatschappelijke verandering. Hij is ervan overtuigd dat als mensen hun natuurlijke pad kunnen volgen, ze bewust en met compassie keuzes maken die ze helpen rekening te houden met alle belanghebbende in onze omgeving. Als het maar leuk is!

